

Sosialisasi Kesehatan Mental pada Pemuda AM GPM Petra Ranting Siloam di Kota Ambon

Vernando Yanry Lameky¹, Mevi Lilipory², Nenny Parinussa³, Syulce Luselya Tubalawony⁴,
Grace Jeny Wakanno⁵

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku, Indonesia

E-mail: vernandoyanrylameky@gmail.com

Article History:

Received: 17 April 2025

Revised: 01 Mei 2025

Accepted: 06 Mei 2025

Keywords: sosialisasi, kesehatan mental, pemuda, evidence-based practice

Abstract: Kesehatan mental merupakan aspek esensial dalam perkembangan pemuda, terutama di tengah dinamika sosial dan psikologis yang kompleks. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan oleh Angkatan Muda GPM Petra Ranting Siloam sebagai upaya peningkatan literasi kesehatan mental melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pemahaman peserta terkait konsep kesehatan mental, faktor risiko, tanda gangguan, serta pendekatan penanganan berbasis bukti. Metode pelaksanaan mencakup pre-test, penyampaian materi melalui media PowerPoint interaktif, diskusi kelompok, serta simulasi teknik intervensi seperti deep breathing, healing touch, dan penggunaan holding cross. Evaluasi dilakukan melalui post-test untuk mengukur efektivitas kegiatan. Hasil pre-test menunjukkan hanya 5% peserta berada pada kategori pemahaman baik, sementara 95% lainnya kurang. Namun, setelah intervensi edukatif, terjadi peningkatan signifikan: 85% peserta mencapai kategori baik dan hanya 15% yang masih kurang. Hasil ini mencerminkan keberhasilan pendekatan pembelajaran berbasis konteks dan interaktif, serta mendukung teori Health Belief Model dan Self-Care Deficit dalam memahami perubahan perilaku kesehatan. Selain itu, penggunaan media visual PowerPoint dan keterlibatan aktif peserta memperlambat kurva lupa (forgetting curve), memperkuat retensi informasi, serta menumbuhkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan mental di kalangan pemuda gerejawi.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang, yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Pada masa remaja dan awal dewasa, individu mengalami berbagai perubahan signifikan yang memengaruhi cara mereka berpikir, merasakan,

dan berperilaku (Diego, 2022). Masa ini juga menjadi periode krusial dalam pembentukan identitas, penyesuaian sosial, serta pengambilan keputusan penting dalam hidup. Karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental pemuda menjadi suatu keharusan agar mereka mampu berkembang secara optimal dan menjalani hidup yang produktif (Barimbing et al., 2024).

Kondisi kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan berbagai permasalahan seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur, hingga keinginan menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri. Data dari Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Ambon menunjukkan bahwa pada tahun 2023 tercatat sebanyak 9.637 pasien dengan gangguan jiwa menjalani pengobatan (Arfah et al., 2024). Di sisi lain, beberapa kasus bunuh diri yang terjadi di kalangan pemuda di wilayah Maluku, seperti di Batu Meja Ambon dan Ohoiluk Maluku Tenggara, menjadi bukti bahwa persoalan kesehatan mental tidak dapat diabaikan dan perlu mendapatkan respons cepat serta preventif dari berbagai pihak.

Pemuda yang mengalami gangguan mental sering kali tidak menyadari kondisi yang mereka alami, atau bahkan enggan mencari bantuan karena adanya stigma dan kurangnya literasi kesehatan mental. Ketidaktahuan ini menyebabkan banyak remaja menghadapi tekanan hidup sendirian tanpa dukungan yang memadai, sehingga risiko dampak buruk semakin tinggi. Di sinilah peran penting edukasi dan intervensi dini melalui kegiatan sosialisasi, baik dalam lingkungan pendidikan, keluarga, maupun komunitas keagamaan.

Sebagai komunitas gerejawi yang peduli terhadap masa depan generasi muda, Angkatan Muda Gereja Protestan Maluku (AM GPM) Petra Ranting Siloam mengambil bagian dalam upaya edukasi kesehatan mental. Kegiatan ini menjadi bentuk nyata pelayanan yang tidak hanya bersifat rohani, tetapi juga menyentuh aspek psikososial dan kesejahteraan emosional anggota jemaat, khususnya pemuda. Pendekatan spiritual yang dipadukan dengan edukasi ilmiah diharapkan dapat membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya kesehatan mental.

Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada para pemuda mengenai konsep kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta cara mengenali tanda-tanda gangguan mental yang umum terjadi di usia muda (Farika et al., 2024). Selain itu, peserta juga diperkenalkan dengan berbagai metode terapi dan pendekatan penanganan yang berbasis bukti (*evidence-based practice*), termasuk terapi psikologis, medis, dan komplementer seperti *deep breathing exercises* (Toussaint et al., 2021), *healing touch therapy* (Lameky et al., 2024), *guided imagery* (Lewis-Croswell, 2021), *holding cross* (Liu et al., 2024).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan pemuda AM GPM Petra tidak hanya menjadi lebih peka terhadap isu kesehatan mental, tetapi juga memiliki keberanian untuk membuka diri, saling mendukung, serta mengakses layanan profesional bila dibutuhkan. Kegiatan ini menjadi langkah awal membangun komunitas yang peduli dan responsif terhadap kesejahteraan mental anggotanya, sebagai bagian integral dari misi gereja dalam memulihkan dan memberdayakan umat.

METODE

Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 10 April 2025 dalam rangkaian Kebaktian Pemuda AM GPM Petra Ranting Siloam. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, dengan penyampaian materi dilakukan melalui presentasi visual berbasis PowerPoint yang interaktif dan dirancang sesuai dengan tingkat pemahaman peserta (Lameky & Nugroho, 2024). Jumlah peserta yang hadir sebanyak 20 orang, terdiri dari pemuda-pemudi

berusia 19 hingga 30 tahun. Sebelum sesi penyampaian materi dimulai, dilakukan pengukuran pengetahuan awal (*pre-test*) menggunakan *google forms* untuk menilai tingkat pemahaman peserta mengenai topik kesehatan mental. *Pre-test* ini menjadi dasar evaluasi efektivitas kegiatan edukatif yang dilakukan.

Materi yang disampaikan disusun secara sistematis berdasarkan kajian ilmiah terkini dan praktik berbasis bukti (*evidence-based practice*). Pokok bahasan mencakup: definisi kesehatan mental, faktor-faktor risiko internal dan eksternal, tanda-tanda gangguan mental, jenis gangguan umum yang sering dialami pemuda, pendekatan terapi (psikologis, medis, komplementer), strategi pencegahan, serta praktik pemulihan yang dapat diakses secara sederhana di komunitas.

Setelah sesi penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi terbuka dan tanya jawab, serta pembagian kelompok kecil untuk melakukan simulasi praktik *evidence-based*. Setiap kelompok diberikan panduan untuk mempraktikkan teknik seperti *deep breathing exercises* (latihan pernapasan dalam), *healing touch therapy* (terapi sentuhan), *guided imagery* (visualisasi terpandu), dan penggunaan *holding cross* sebagai media refleksi dan penguatan spiritual.

Peserta diberi ruang untuk berbagi pengalaman pribadi, mengutarakan pendapat, serta mengajukan pertanyaan yang relevan dengan kondisi yang mereka hadapi sehari-hari. Diskusi dilaksanakan dengan suasana inklusif, empatik, dan bebas dari stigma, sehingga peserta merasa aman dan didengar. Sebagai penutup, dilakukan pengukuran pengetahuan pasca-kegiatan (*post-test*) guna menilai peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti sesi edukatif dan simulasi. Hasil *pre-test* dan *post-test* menjadi dasar refleksi bagi fasilitator untuk melihat dampak intervensi serta potensi pengembangan kegiatan serupa ke depan.

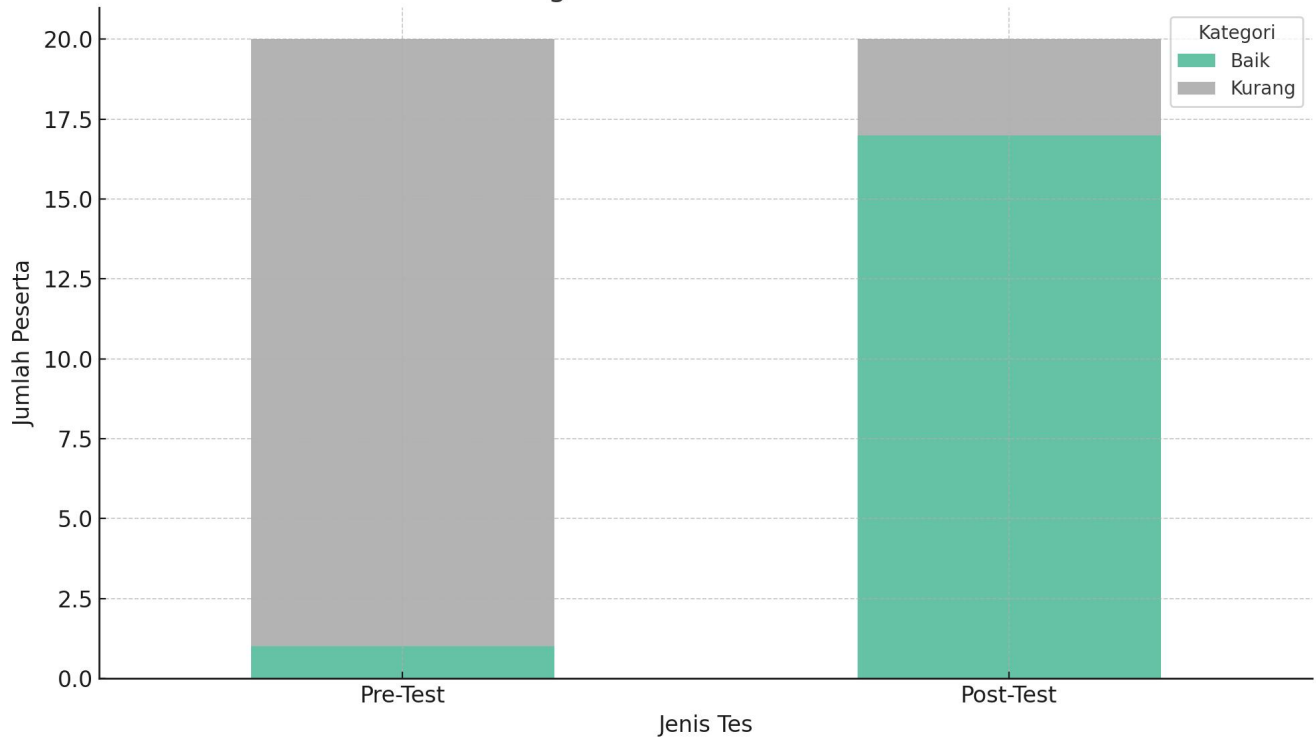
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ini menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental. Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* yang dilakukan sebelum penyampaian materi, diketahui bahwa hanya 1 orang peserta (5%) yang memiliki pemahaman yang tergolong baik, sementara 19 orang peserta (95%) masih berada dalam kategori kurang memahami isu-isu kesehatan mental.

Setelah kegiatan edukatif dan sesi praktik *evidence-based* dilakukan, dilakukan pengukuran kembali melalui *post-test*. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang cukup drastis, di mana 17 orang peserta (85%) telah mencapai kategori pemahaman baik, dan hanya 3 orang peserta (15%) yang masih berada pada kategori kurang. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan metode penyampaian yang partisipatif dan relevan dengan kondisi keseharian pemuda.

Tabel. 1 Pengetahuan Peserta

Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test



Gambar 1. Proses Pemaparan Materi

Perbedaan tingkat pengetahuan peserta, baik yang tergolong "baik" maupun "kurang", dapat dijelaskan melalui pendekatan kesehatan masyarakat dan teori keperawatan, khususnya model *Health Belief Model* (HBM) dan teori *Self-Care Deficit* dari Dorothea Orem (Dhamanik et

al., 2024). Peserta dengan pemahaman yang masih tergolong kurang kemungkinan besar belum memiliki persepsi yang cukup terhadap kerentanan (*perceived susceptibility*) dan keseriusan (*perceived severity*) gangguan mental. Selain itu, kurangnya akses informasi, rendahnya literasi kesehatan mental, dan stigma sosial yang masih kuat turut memengaruhi rendahnya motivasi untuk mencari pengetahuan sebelumnya. Dalam perspektif teori keperawatan, kondisi ini menunjukkan adanya *self-care deficit*, yaitu ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri terkait kesehatan mental karena keterbatasan informasi dan keterampilan.

Sebaliknya, peserta yang sudah berada dalam kategori pemahaman "baik" mencerminkan tingkat kesiapan belajar yang lebih tinggi, serta kemungkinan pernah terpapar informasi atau pengalaman pribadi yang berkaitan dengan isu kesehatan mental. Penyampaian materi melalui media *PowerPoint* yang dirancang secara visual dan interaktif mampu menarik perhatian peserta dan memperkuat retensi informasi (Lameky et al., 2020). Berdasarkan teori lupa (*forgetting curve*) yang dikembangkan oleh Hermann Ebbinghaus (Xie et al., 2019), seseorang cenderung melupakan lebih dari 50% informasi baru dalam waktu satu jam jika tidak diperkuat dengan pengulangan atau keterlibatan aktif. Oleh karena itu, pendekatan edukatif partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini seperti diskusi terbuka dan simulasi praktis berbasis *evidence-based practice* sangat penting untuk memperlambat kurva pelupaan tersebut dan memperkuat pembentukan memori jangka panjang. Dengan kata lain, metode ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga melibatkan peserta dalam proses belajar aktif, sehingga meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan dan memfasilitasi perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi kesehatan mental yang dilaksanakan di lingkungan AM GPM Petra Ranting Siloam terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta melalui metode edukatif, interaktif, dan kontekstual. Pendekatan ini mampu menjawab tantangan rendahnya literasi dan stigma seputar kesehatan mental di kalangan pemuda. Pemanfaatan media *PowerPoint* interaktif dan praktik *evidence-based* mampu memperkuat retensi informasi sesuai dengan teori pelupaan Ebbinghaus. Temuan ini mendukung integrasi intervensi edukatif ke dalam pelayanan komunitas gereja sebagai strategi promotif dan preventif. Disarankan agar kegiatan serupa dikembangkan secara berkelanjutan di sektor pelayanan lainnya, serta melibatkan tenaga profesional untuk intervensi lanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada AM GPM Petra, khususnya sektor Siloam, atas kesempatan yang telah diberikan untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi kesehatan mental bagi para pemuda. Dukungan, partisipasi aktif, serta semangat kebersamaan yang ditunjukkan selama kegiatan berlangsung menjadi semangat tersendiri dalam upaya kita bersama membangun kesadaran dan kepedulian terhadap isu-isu kesehatan mental di kalangan generasi muda. Kiranya kolaborasi ini dapat terus terjalin dan memberi dampak positif yang berkelanjutan bagi komunitas dan gereja.

DAFTAR REFERENSI

- Diego, J. (2022). Kesehatan Mental Anak dan Remaja. *center for open science*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/2rd7t>
- Barimbing, M. A., Einstein, J., & Feoh, F. T. (2024). Program Pemuda Peduli Kesehatan Mental Melalui Pembentukan Konselor Sebaya di Desa Oenoni 2. I-Com: *Indonesian Community Journal*, 4(4), 2735–2743. <https://doi.org/10.70609/icom.v4i4.5586>
- Arfah, A. M., Indasah, I., & Nurwijayanti, N. (2024). Edukasi Pengendalian Vektor Nyamuk sebagai Pembawa Penyakit pada Siswa SMAN 26 Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(1), 163–168. <https://doi.org/10.54082/jpmii.342>
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10>
- Toussaint, L., Hirsch, J., Nguyen, Q. A., Offenbächer, M., Sirois, F., Roettger, C., Dixon, K., & Kohls, N. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine : ECAM*, 2021(2), 1–8. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Lameky, V. Y., Siahaya, A., & Lestari, I. P. (2024). Efektivitas Terapi Sentuhan (Healing Touch) pada Anak Pasca Operasi di RSAB Harapan Kita Jakarta. *MOLUCCAS HEALTH JOURNAL*, 5(3), 13–18. <https://doi.org/10.54639/mhj.v5i3.1422>
- Lewis-Croswell, J. L. (2021). Hypnosis and Guided Imagery (pp. 361–372). *oxford university*. <https://doi.org/10.1093/med/9780190885403.003.0023>
- Liu, J., Li, W., & Shi, J. (2024). Synergistic governance and innovation: the positive effect of cross-holding partners. *Economics of Innovation and New Technology*, ahead-of-print(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1080/10438599.2024.2386471>
- Lameky, V. Y., & Nugroho, H. S. W. (2024). Book Review of Research and Publication Ethics, written by Santosh Kumar Yadav, Switzerland: Springer Cham, 2023, 255 pp, ISBN 9783031269714, Ebook: \$93.08 USD. *Health Dynamics*, 1(5), 144–146. <https://doi.org/10.33846/hd10502>
- Dhamanik, R., Rachma, I. N., & Budiati, T. (2024). Penerapan teori Self-Care Orem dan Self-Transcendence Pamela pada klien dengan breast engorgement. *Holistic Nursing Care Approach*, 4(2), 48. <https://doi.org/10.26714/hnca.v4i2.15516>
- Lameky, V. Y., Apriliawati, A., Haryanto, R., & Sutini, T. (2020). Pengaruh penggunaan aplikasi smart mother terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu dalam merawat bayi berat lahir rendah (bblr) di kota ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 12, 67–72. <https://doi.org/10.33846/sf12nk113>
- Xie, Y., Chen, Y., & Li, M. (2019). Convolution Forgetting Curve Model for Repeated Learning. *cornell university*. <https://doi.org/10.48550/arxiv.1901.08114>